

**TINGKAT *BURNOUT* DITINJAU DARI STRATEGI *COPING*
DAN EFIKASI DIRI PADA PERAWAT RUMAH SAKIT JIWA
SURAKARTA**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Pendidikan Strata I Psikologi



Disusun oleh:

Nurasih Widyo Retno

G 0105040

Dosen Pembimbing

1: Dra. Machmuroch, M.S.

2. Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

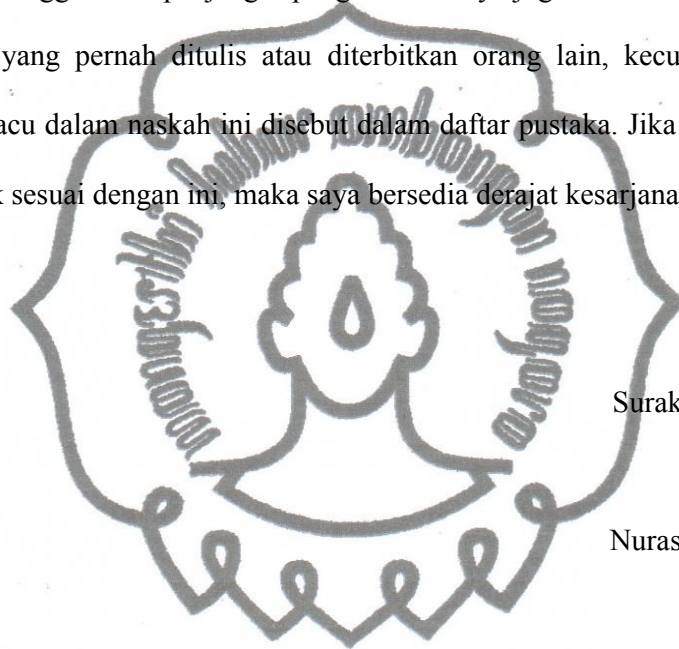
**PRODI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

2013

commit to user

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebut dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Surakarta, April 2013

Nurasih Widyono Retno

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : **Tingkat *Burnout* Ditinjau Dari Strategi *Coping* dan Efikasi Diri Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta**

Nama Peneliti : Nurasih Widyo Retno
NIM : G0105040
Tahun : 2013

Telah disetujui untuk dipresentasikan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi Prodi Psikologi** Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 18 April 2013

Pembimbing I



Dra. Machmuroch, M.S.

NIP : 19530618 198003 2 002

Pembimbing II



Aditya Nanda Priyatama, S.Psi, M.Si.

NIP : 19781022 2005001 1 002

Koordinator Skripsi



Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.

NIP : 19760817 200501 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

**Tingkat *Burnout* Ditinjau Dari Strategi *Coping* dan Efikasi Diri
pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta**

Nurasih Widyo Retno, G0105040, 2013

Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Skripsi
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari : ~~Kamis~~....

Tanggal : ~~18 April~~ 2013

Ketua Sidang

Nama : Dra. Machmuroch, M.S.

NIP : 19530618 198003 2 002

Sekretaris Sidang

Nama : Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

NIP : 19781022 2005001 1 002

Anggota Penguji

Penguji I

Nama : Dra. Suci Murti Karini, M.Si.

NIP : 19540527 198003 2 001

Penguji II

Nama : Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi

NIP : 19760323 200501 1 002

17 JUN 2013

Surakarta,.....2013

Ketua Pengelola

Drs. Hardjono, M.Si

NIP : 19590119 198903 1 002

Koordinator Sripsi

Rin Widya Agustin, S. Psi., M.Psi

NIP 19760817 200501 2 002

MOTTO

Berbahagialah orang yang kesukaannya ialah Taurat TUHAN,
dan yang merenungkan Taurat itu siang dan malam.

Ia seperti pohon yang ditanam ditepi aliran air,
Yang menghasilkan buahnya pada musimnya, dan yang tidak layu daunnya;
Apa saja yang diperbuatnya berhasil.

(Mazmur 1:2-3)

Karena TUHANlah yang memberikan hikmat,
dari mulutNya datang pengetahuan dan kepandaian.

(Amsal 2:6)

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia
yang memberi kekuatan kepadaku.

(Filipi 4:13)

HALAMAN PERSEMBAHAN



1. Tuhan Yesus Kristus dan RohNya yang Kudus, yang memberikan kekuatan dan pengharapan sehingga aku dapat menyelesaikan tugasku.
2. Ibu, adik, dan bulik yang senantiasa penuh kesabaran memberikan semangat dan motivasi tanpa henti.
3. Semua sahabatku, aku tak bisa tanpa semangat yang mengalir dari kalian.
4. Almamaterku tercinta...

commit to user

KATA PENGANTAR

Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, yang telah memberikan berkat yang luar biasa, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat *Burnout* Ditinjau dari Strategi *Coping* dan Efikasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta”. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr. Sp. PD-KR-FINASIM selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Hardjono, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Dra. Machmuroch, M.S., dan Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si., selaku pembimbing I dan pembimbing II.
4. Dra. Suci Murti Karini, M.Si., dan Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., sebagai penguji I dan penguji II .
5. Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi., selaku koordinator skripsi.
6. Drs. Bagus Wicaksono, M.Si., selaku pembimbing akademik.
7. Seluruh dosen Progam Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta dan seluruh karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

8. Direktur Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta, dewan Pendidikan dan Pelatihan, kepala bangsal dan perawat bangsal non-akut Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.
9. Bang Soel dan Mbak Efi, pendamping PMK, *member* Kana Manis, keluarga PMKS, keluarga *Fire Arrow*, adik-adik KTBK: Dewi, Hayu, Vina “my SS-sista”, Yunita, dan yang lainnya.
10. Seluruh teman seperjuangan “Psi 2005”, Isiya, Tiara, Maria, Diah, Arum, Rika, Yuri, F4 “Agnes, Putri, Evlijn, dan diriku sendiri.

Surakarta, April 2013

Penulis

TINGKAT *BURNOUT* DITINJAU DARI STRATEGI *COPING* DAN EFIKASI DIRI PADA PERAWAT RUMAH SAKIT JIWA SURAKARTA

Nurasih Widyo Retno
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK

Pekerjaan yang melibatkan tanggung jawab untuk kehidupan manusia, dapat menjadi pekerjaan yang penuh stres. Salah satunya adalah perawat. Perawat memiliki banyak tugas yang harus diemban, dan hal ini dapat menyebabkan stres. Stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan *burnout*. *Burnout* adalah suatu kondisi psikologis yang tidak dapat mengatasi stres kerja sehingga menyebabkan stres berkepanjangan dan menyebabkan gejala-gejala seperti kelelahan emosional, fisik, mental, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Strategi *coping* diperlukan untuk mengatasi *burnout* yang dialami. Strategi *coping* adalah usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk tahan terhadap ancaman. Efikasi diri yang dimiliki juga dapat mengurangi *burnout*. Efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tugas, atau mengatasi hambatan. (Strategi *coping* dan efikasi diri diprediksi dapat mengurangi *burnout*.) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara strategi *coping* dan efikasi diri dengan tingkat *burnout*, (2) hubungan antara strategi *coping* dan tingkat *burnout*, (3) hubungan antara efikasi diri dan tingkat *burnout*.

Populasi penelitian adalah perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta, dengan sampel penelitian sebanyak 40 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive quota incidental sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *burnout* (koefisien validitas = 0,303-0,556; reliabilitas = 0,767), skala strategi *coping* (koefisien validitas = 0,323-0,823; reliabilitas = 0,820), dan skala efikasi diri (koefisien validitas = 0,335-0,788; reliabilitas = 0,941).

Analisis statistik menggunakan regresi linier berganda, dengan $F_{hitung} = 7,162 > F_{tabel} = 3,252$ dan $p=0,00 < p=0,05$, $R=0,578$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dan efikasi diri dengan tingkat *burnout* pada perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta. Secara parsial, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dan efikasi diri dengan *burnout*. Sedangkan efikasi diri memiliki hubungan dengan tingkat *burnout*. Kesimpulannya adalah (1) terdapat hubungan antara strategi *coping* dan efikasi diri dengan tingkat *burnout*, (2) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan tingkat *burnout*, (3) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat *burnout*. Variabel strategi *coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 13,87% terhadap *burnout*. Sedangkan variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 14,06% dan 78,1% dijelaskan oleh variabel lain.

Kata kunci: *burnout*, strategi *coping*, efikasi diri.

commit to user

LEVEL OF BURNOUT WHICH IS OBSERVED FROM COPING STRATEGY AND SELF EFFICACY OF MENTAL HOSPITAL SURAKARTA'S NURSES

Nurasih Widyo Retno

**Psychology Department, Medical Faculty, Sebelas Maret University,
Surakarta**

ABSTRACT

Jobs which have general responsibility of human kind could be stressful. The Nurse's job that have direct interactions with many people can cause stress. Long duration of stress can cause burnout. Burnout is a psychological state when job stress can't be coped/overcome, caused long duration of stress and symptoms like emotional, physical, and mental exhaustion also low self esteem. Coping strategy needed to overcome the burnout. Coping strategy is the effort to control, reduce, learn to endure the threat that came. Self efficacy is evaluation of ability or competence for doing job, reaching job, or overcome obstacle. (Coping strategy and self efficacy are predicted to decrease level of burnout). The purposes of this research are to find out: 1. relationship between coping strategy and self efficacy with level of burnout, 2. relationship between coping strategy with level of burnout, and 3. relationship between self efficacy with level of burnout of Mental Hospital Surakarta's nurses.

The populations of this research was the Mental Hospital Surakarta's nurses, the research sample were 40 respondents. Purposive quota incidental sampling was used in this research. Three scales were used in this research: Burnout Scale (coefficient of validity = 0,303-0,556; reliability = 0,767), Coping Strategy Scale (coefficient of validity = 0,323-0,823; reliability = 0,820), and Self Efficacy Scale (coefficient of validity = 0,335-0,788; reliability = 0,941).

Statistical analysis used in this research was multiple regression analysis, with $F_{\text{test}} = 7,162 > F_{\text{table}} =$ and $p=0,002 < p=0,005$, $R=0,528$. This result indicated that there was a significant relationship between coping strategy and self efficacy with level of burnout of nurses of mental hospital Surakarta. Partially, there was not relationship between strategy coping and self efficacy with burnout. The conclusions were (1) coping strategy and self efficacy related with level of burnout, (2) coping strategy was not significantly related with level of burnout, and (3) self efficacy was not significantly related with level of burnout. Effective contribution of coping strategy with level of burnout was 13,9%. Self efficacy's effective contribution toward level of burnout was 14,0 % and 72,1% was explained by another variables.

Keywords: level of burnout, coping strategy, self efficacy.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
 BAB II. LANDASAN TEORI	
A. <i>Burnout</i>	
1. Pengertian <i>Burnout</i>	10
2. Aspek <i>Burnout</i>	12
3. Fase dan Tingkat <i>Burnout</i>	13

commit to user

4. Faktor –faktor Yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	16
5. Gejala-gejala <i>Burnout</i>	17
B. Strategi <i>Coping</i>	
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i>	19
2. Bentuk Strategi <i>Coping</i>	20
C. Efikasi Diri	
1. Pengertian Efikasi Diri.....	24
2. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	27
3. Sumber Efikasi Diri.....	29
D. Hubungan Antara Strategi <i>Coping</i> dan Efikasi Diri dengan <i>Burnout</i>	
1. Hubungan Antara Strategi <i>Coping</i> dan Efikasi Diri dengan <i>Burnout</i>	30
2. Hubungan Antara Strategi <i>Coping</i> dan <i>Burnout</i>	32
3. Hubungan Antara Efikasi Diri dan <i>Burnout</i>	33
E. Hipotesis.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional	
1. <i>Burnout</i>	36
2. Strategi <i>Coping</i>	37
3. Efikasi Diri.....	37
C. Populasi, Sampel, Dan Sampling	
1. Populasi.....	38

2. Sampel.....	38
3. Sampling.....	39
D. Metode Pengumpulan Data	
1. Sumber Data.....	40
2. Metode Pengumpulan Data.....	41
E. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	
1. Validitas Alat Ukur	49
2. Reliabilitas Alat Ukur	49
F. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan Penelitian	
1. Orientasi Kancan Penelitian	54
2. Persiapan Penelitian	55
3. Pelaksanaan Uji Coba	58
4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	
a. Uji Validitas	59
b. Uji Reliabilitas	63
5. Penyusunan Alat ukur Untuk Penelitian dengan Nomor Urut Baru ..	65
B. Pelaksanaan Penelitian	
1. Penentuan Sampel Penelitian	67
2. Pengumpulan Data untuk Penelitian	68
3. Pelaksanaan Skoring	68
C. Hasil Analisis Data Penelitian	

commit to user

1. Uji Asumsi Dasar	69
a. Uji Normalitas	69
b. Uji Linearitas	70
2. Uji Asumsi Klasik	72
a. Uji Multikolinearitas	72
b. Uji Heterokedastisitas	73
c. Uji Autokorelasi	75
3. Uji Hipotesis	76
4. Uji Korelasi	79
a. Analisis Korelasi Ganda	79
b. Analisis Korelasi Parsial	80
5. Sumbangan Pengaruh Variabel Prediktor Terhadap Variabel Kriterium Secara Serentak	82
6. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif	84
7. Analisis Deskriptif	84
D. Pembahasan	88

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	93
B. Saran	94

DAFTAR PUSTAKA	96
----------------------	----

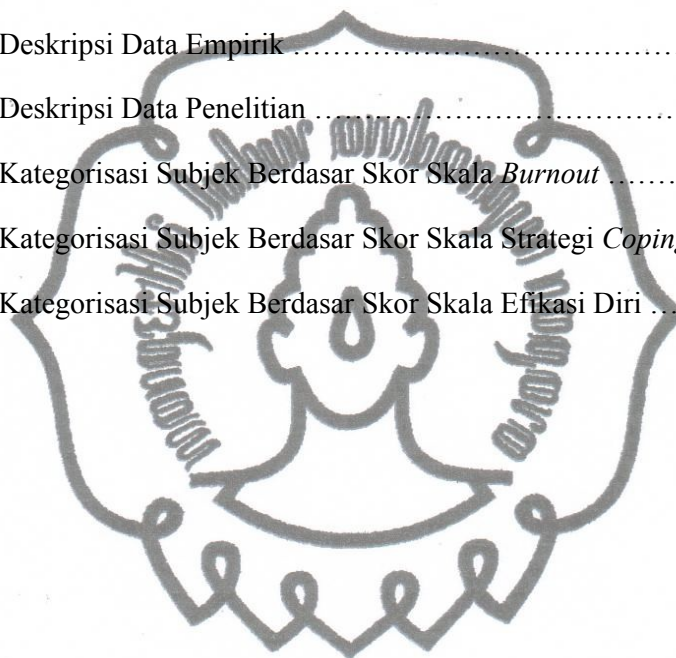
DAFTAR LAMPIRAN	100
-----------------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Burnout</i>	42
Tabel. 2 <i>Blue Print</i> Skala Strategi <i>Coping</i>	46
Tabel. 3 <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri.....	48
Tabel. 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Burnout</i>	56
Tabel. 5 <i>Blue Print</i> Skala Strategi <i>Coping</i>	57
Tabel. 6 <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri	57
Tabel. 7 Distribusi Butir Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Burnout</i> Setelah Uji Coba	59
Tabel. 8 Distribusi Butir Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Strategi Coping</i> Setelah Uji Coba	61
Tabel. 9 Distribusi Butir Aitem Valid dan Gugur Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba	62
Tabel. 10 Skala <i>Burnout</i> dengan menggunakan Nomor Urut yang Baru	65
Tabel. 11 Skala Strategi <i>Coping</i> dengan menggunakan nomor urut baru	65
Tabel. 12 Skala Efikasi Diri dengan menggunakan nomor urut yang baru	67
Tabel. 13 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel. 14 Hasil Uji Linearitas Antara <i>Burnout</i> dengan Strategi <i>Coping</i>	71
Tabel. 15 Hasil Uji Linearitas Antara <i>Burnout</i> dengan Efikasi Diri	71
Tabel. 16 Hasil Multikolinearitas	73
Tabel. 17 Hasil Uji Autokorelasi	76
Tabel. 18 Hasil Pengujian Hipotesis Secara Simultan	77
Tabel. 19 Hasil Pengujian Hipotesis Secara Parsial	78
Tabel. 20 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi (r)	79

commit to user

Tabel. 21 Hasil Analisis Korelasi Ganda	80
Tabel. 22 Korelasi Parsial <i>Burnout</i> dengan Strategi <i>Coping</i>	81
Tabel. 23 Korelasi Parsial <i>Burnout</i> dengan Efikasi Diri	82
Tabel. 24 Hasil Besarnya Sumbangan Pengaruh Variabel Prediktor terhadap Variabel Kriterium	83
Tabel. 25 Deskripsi Data Empirik	85
Tabel. 26 Deskripsi Data Penelitian	85
Tabel. 27 Kategorisasi Subjek Berdasar Skor Skala <i>Burnout</i>	86
Tabel. 28 Kategorisasi Subjek Berdasar Skor Skala Strategi <i>Coping</i>	87
Tabel. 29 Kategorisasi Subjek Berdasar Skor Skala Efikasi Diri	88



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Jalan menuju <i>Burnout</i>	14
Gambar 2 Kerangka Pemikiran	34
Gambar 3 Scatterplot (uji heterokedastisitas)	74



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA UJI COBA

LAMPIRAN 2 HASIL UJI COBA SKALA

LAMPIRAN 3 VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA

LAMPIRAN 4 SKALA PENELITIAN

LAMPIRAN 5 DISTRIBUSI NILAI SKALA PENELITIAN

LAMPITAN 6 ANALISIS DATA PENELITIAN

LAMPIRAN 7 SUMBANGAN RELATIF DAN SUMBANGAN EFEKTIF

LAMPIRAN 8 KATEGORISASI RESPONDEN BERDASARKAN SKOR
SKALA

LAMPIRAN 9 KELENGKAPAN ADMINISTRASI

LAMPIRAN 10 JADWAL PENYUSUNAN SKRIPSI

LAMPIRAN 11 DOKUMEN PENELITIAN